

На правах рукописи

Соловьева Светлана Анатольевна

**ДИНАМИКА ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ
В ПЕРИОД МОЛОДОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ
ОТ ТИПА ОСМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ**

Специальность: 19.00.13 – психология развития, акмеология

Автореферат

диссертации на соискание ученой степени

кандидата психологических наук

Казань – 2011

Работа выполнена на кафедре общей психологии факультета психологии
Федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего профессионального образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Научный руководитель: кандидат психологических наук, доцент
Салихова Наиля Рустамовна

Официальные оппоненты: доктор психологических наук, профессор
Баранов Александр Аркадьевич
кандидат психологических наук
Голубева Ольга Юрьевна

Ведущая организация: *Институт психологии РАН (г. Москва)*

Защита состоится 6 апреля 2011 г. в 10 часов на заседании диссертационного совета Д 212.081.22 по защите диссертаций на соискание ученой степени доктора и кандидата психологических наук при ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» по адресу: 420008, г. Казань, ул. Кремлевская, д. 18, физический корпус, ауд. 506.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке имени Н.И.Лобачевского ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» по адресу: 420008, г. Казань, ул. Кремлевская, д. 35.

Электронная версия автореферата размещена на сайте Казанского университета www.ksu.ru 1 марта 2011 г.

Автореферат разослан 2 марта 2011 г.

Ученый секретарь диссертационного совета
кандидат психологических наук, доцент



Г.И.Габдреева

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования. Интенсивные социально-экономические преобразования, развал единых идеологических ориентиров в российском обществе создают затрудненные условия для осуществления жизненного выбора человеком, что особенно важно в период перехода к взрослости, когда формируются жизненные планы, происходит личностное самоопределение и построение индивидуального стиля жизни. Следствием экзистенциальных проблем молодого поколения стал рост числа юношеских суицидов, девиаций и делинквенций в современном обществе.

Фундаментом для решения большинства жизненных задач молодости является развитие ценностно-смысловой сферы личности. В современной психологии исследования ценностно-смысловой сферы личности представлены различными направлениями. Во-первых, это разработка базовых категорий ценности и смысла и представлений о строении ценностно-смысловой сферы личности (Б.С.Алишев, Б.С.Братусь, А.Н.Леонтьев, Д.А.Леонтьев, Е.Е.Насиновская, В.В.Столин, Р.Х.Шакуров), во-вторых, исследования ее специфики в зависимости от возрастных, профессиональных, гендерных и других особенностей личности (К.А.Абульханова, Б.Г.Ананьев, А.А.Бодалев, Г.А.Вайзер, Н.В.Волкова, Б.Э.Чудновский), в-третьих, выявление критериев дифференциации и описание вариантов индивидуальных различий ценностно-смысловой сферы личности (Ю.В.Александрова, А.В.Серый и др.). В качестве интегративной характеристики ценностно-смысловой сферы, определяющей становление человека в качестве субъекта жизни, выступает смысл жизни (К.А.Абульханова, С.Л.Рубинштейн).

В основном фокусе внимания исследователей находятся преимущественно содержательные характеристики ценностно-смысловой сферы личности и смысла жизни. Тогда как весьма малочисленными остаются работы, направленные на *исследование динамических сторон функционирования смысловых образований* – напряженности, способов осуществления, разрешения противоречий в соотношении меры желаемого и необходимого, соотношении реальных и идеальных целей, важность изучения которых подчеркивается многими учеными (В.Г.Асеев, Б.С.Братусь, Р.Х.Шакуров). Именно эти явления раскрывают содержание и коллизии развития личности взрослого человека, однако их исследования находятся на начальных этапах.

Одним из важных для развития исследований смысла жизни является описание вариантов осмысления жизни на основе теоретически выделенных критериев (Ю.В.Александрова, Д.А.Леонтьев). Однако представленные авторами варианты пока схематичны, в их описании не прослеживается роль всех задающих их параметров и не исчерпываются все возможные вариации. Некоторые основания выделения типов, например, объективная направленность жизни, не имеют эмпирических индикаторов, раскрывающих их конкретно-психологическое наполнение.

Осмысление жизни связано с переживаниями человека ([Ф.Е.Василук](#), Л.С.Выготский, Д.А.Леонтьев). Особенно это значимо в период молодости,

когда поиск и обретение смысла жизни, являясь возрастной задачей личностного развития, напрямую связаны с ощущением качества жизни. Поэтому исследование проблем жизнеосмысления в отрыве от психических состояний, чем часто ограничиваются исследователи, недостаточно. В то время, как уже доказано наличие смысловой регуляции психических состояний (М.Е.Валиуллина, Л.Г.Дикая, М.В.Ермолаева, Н.И.Наенко, А.О.Прохоров и др.), отсутствуют данные об их связи с наиболее обобщенными ценностно-смысловыми образованиями личности, к которым относится смысл жизни и индивидуальные варианты его переживания человеком.

Отсутствуют данные о закономерностях сочетания содержательных и динамических характеристик ценностно-смысловой сферы личности в том или ином типе осмысленности жизни и механизмах ее изменения. Это становится препятствием для прогнозирования возможностей развития данной сферы личности в ходе ее естественной динамики и создания индивидуально ориентированных технологий для работы психолога-практика.

Отмеченные противоречия задали грани **проблемы** и направления научного поиска, представленного в диссертационном исследовании.

Объект исследования: ценностно-смысловая сфера личности.

Предмет исследования: особенности изменения ценностно-смысловой сферы личности в естественных условиях и в процессе тренинга смысложизненного поиска в период молодости в зависимости от типа осмысленности жизни.

Цель исследования: выявить особенности динамики ценностно-смысловой сферы личности в период молодости в зависимости от типа осмысленности жизни.

В основу исследования легла **гипотеза** о том, что динамика функционирования ценностно-смысловой сферы личности (далее ЦСС) в период молодости, как в процессе тренинга смысложизненного поиска, так и в естественных условиях, обусловлена типом осмысленности жизни, задаваемым параметрами осознанности смысла жизни и удовлетворенности жизнью.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи**:

1) теоретически обосновать содержание понятия «тип осмысленности жизни» и апробировать эмпирические параметры его определения;

2) эмпирически выявить возможные вариации типов осмысленности жизни, характерные для периода молодости;

3) описать проявления разных типов осмысленности жизни в период молодости через специфику сочетания содержательных и динамических аспектов функционирования ЦСС личности, а также в своеобразной картине психических состояний средствами свободного изложения и стандартных процедур диагностики;

4) описать особенности изменения ЦСС личности, происходящие в период молодости, как в естественных условиях, так и в ходе тренинга смысложизненного поиска, в зависимости от типа осмысленности жизни.

Теоретико-методологической основой исследования стали представления: о человеке как субъекте жизни в субъектном подходе (К.А.Абульханова, А.В.Брушлинский, В.В.Знаков, С.Л.Рубинштейн, Е.А.Сергиенко); о смысле как единстве аффекта и интеллекта (Л.С.Выготский, Б.С.Братусь, А.Н.Леонтьев, Д.А.Леонтьев); о личностных ценностях как основе смысла жизни (Б.С.Братусь, А.Маслоу, В.Франкл, Б.Э.Чудновский); о динамике смысловых образований в развитии ЦСС личности (Д.А.Леонтьев, Л.И.Божович, В.А.Петровский), о динамических аспектах ЦСС личности (Н.Р.Салихова); о концепции смысловой регуляции психических состояний (А.О.Прохоров).

Методы исследования. Теоретический обзор литературных источников по проблеме исследования включал логико-теоретический анализ, синтез и обобщение. Планирование и организация исследования осуществлялись с помощью сравнительной стратегии и формирующего эксперимента. В качестве методов сбора данных использовался метод свободного изложения на тему «Мой смысл жизни» с процедурой экспертной оценки сочинений по качественным критериям, а также стандартные тесты: «Ценностные ориентации» М.Рокича в модификации Е.Б.Фанталовой, с расчетом «индекса реализуемости» (Н.Р.Салихова), «Смыслжизненные ориентации» (Д.А.Леонтьев), «Самооценка психических состояний» (Г.Айзенк). Обработка полученных данных проводилась с помощью методов математической статистики: сравнения по t-критерию Стьюдента, частотного анализа показателей, корреляционного и дивергентного анализов. В формирующем эксперименте применялись методы тренинговой работы: дискуссия, мозговой штурм, ролевые игры, метод кейсов, метод символического самовыражения.

Надежность и достоверность результатов обеспечивались репрезентативностью выборок, комплексом надежных и валидных диагностических процедур, соответствующих цели, предмету и задачам исследования, соблюдением процедур использования методик исследования, адекватным аппаратом математической статистики при обработке эмпирических данных.

Характеристика выборки исследования. В исследовании приняли участие 150 студентов (20-27 лет) очно-заочного отделения факультетов физической культуры, художественно-графического, русской филологии, физико-математического, исторического, начального образования ЧГПУ им. И.Я.Яковлева, а также 7 преподавателей, выступивших в роли экспертов.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые:

- показано, что динамика функционирования ценностно-смысловой сферы (ЦСС) личности в период молодости обусловлена типом осмысленности жизни, задаваемым параметрами «осознанность смысла жизни» и «удовлетворенность жизнью»;

- по-новому раскрыто содержание теоретически выделенных Д.А.Леонтьевым вариантов соотношения смысла жизни и его осознания, и на основе эмпирически апробированных индикаторов выявлены такие типы осмысленности жизни как «осознанная удовлетворенность», «осознанная неудовлетворенность», «неосознанная удовлетворенность», «неосознанная неудовлетворенность», «неосознанное избегание» и «осознанное отрицание»;

– доказано, что тип осмысленности жизни в период молодости определяет специфику сочетания содержательных (иерархия личностных ценностей) и динамических (уровень осмысленности жизни и реализуемость личностных ценностей) аспектов функционирования ЦСС личности, проявляющуюся в качественно своеобразной картине психического состояния;

– обнаружено, что особенности изменения содержательных и динамических аспектов функционирования ценностно-смысловой сферы (ЦСС) личности в естественных условиях и в результате тренинга смысло-жизненного поиска задаются типами осмысленности жизни;

– выявлено, что механизмы преобразования ЦСС личности различаются в зависимости от типа осмысленности жизни. Процессы динамики в условиях тренинга запускаются при неосознанной неудовлетворенности и осознанном отрицании смысла жизни через изменение психических состояний, при осознанной неудовлетворенности и неосознанной удовлетворенности – через смысловое наполнение жизни, тогда как в естественных условиях при осознанной неудовлетворенности они запускаются через изменение психических состояний, а при неосознанной удовлетворенности – через смысловое наполнение жизни и повышение ощущения контроля над ней.

Теоретическая значимость исследования. Результаты диссертационного исследования вносят вклад в психологию развития. Раскрыты характерные для периода молодости типы осмысленности жизни и их проявления в психических состояниях. Показан характер и механизмы изменений ЦСС личности молодых людей в естественных и специально организованных условиях в зависимости от ведущего типа осмысленности жизни.

Дополнительно вкладом в теорию смысла является описание типов осмысленности жизни как интегрального образования ЦСС личности в рамках содержательно-динамического подхода. Расширяются возможности верификации подобных типов как в теории, так и на практике. Описание перманентных психических состояний и их взаимосвязей с ценностно-смысловыми характеристиками личности пополняет теорию психических состояний.

Практическая значимость исследования. Успешная верификация теоретически выделенных параметров «осмысленности жизни» и «удовлетворенность жизнью» является основанием для их применения на практике в качестве диагностических конструкторов для определения типов осмысленности жизни. Результаты исследования типологических особенностей ЦСС личности и механизмов, лежащих в основе ее динамики, позволяют обеспечить дифференцированный подход к организации психологической работы с молодежью в системе воспитательных, общеобразовательных и профессиональных учреждений. Разработанная и апробированная программа тренинга смысло-жизненного поиска расширяет психокоррекционные средства психолога-практика, а метод свободного сочинения на тему «Мой смысл жизни», направленный на определение типа осмысленности жизни, – психодиагностические процедуры.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения диссертации докладывались и обсуждались на заседаниях кафедры психологии ЧГПУ им. И.Я.Яковлева, заседаниях кафедры общей

психологии Казанского университета, на международных, всероссийских, региональных научных и научно-практических конференциях (Казань, 2005; Таганрог, 2005; Уфа, 2008; Чебоксары 2003, 2005, 2008, 2010, 2011).

Основное содержание диссертации отражено в 11 публикациях автора, общим объемом 5,85 п.л. (авторский вклад – 5,45 п.л.).

Положения, выносимые на защиту:

1. Динамика ценностно-смысловой сферы (ЦСС) личности в период молодости как в процессе тренинга смысложизненного поиска, так и в естественных условиях обусловлена типом осмысленности жизни, что выражается в специфике изменения ее содержательных и динамических характеристик, преобладающего психического состояния, а также в изменении их структурной конфигурации.

2. Тип осмысленности жизни как интегративная характеристика ЦСС личности задается соотношением параметров «осознанность смысла жизни» и «удовлетворенность жизнью» и эмпирически раскрывается через специфическое сочетание ее содержательных (иерархия личностных ценностей) и динамических (реализуемость ценностей, смысловая наполненность жизни) аспектов, а также характеристик психического состояния.

3. В период молодости эмпирически дифференцируются такие типы осмысленности жизни, как осознанная удовлетворенность, осознанная неудовлетворенность, неосознанная удовлетворенность, неосознанная неудовлетворенность, неосознанное избегание и осознанное отрицание смысла жизни.

4. Каждый тип осмысленности жизни, будучи сопряженным с определенным переживанием наполненности жизни смыслом, проявляется в своеобразной картине *психических состояний*: тип осознанной удовлетворенности жизнью характеризуется уравновешенным нейтральным состоянием, его противоположностью является неустойчивое и амбивалентное сочетание высокой выраженности противоречивых психических состояний при осознанном отрицании смысла жизни; типы неосознанной неудовлетворенности жизнью и неосознанного вытеснения смысла жизни характеризуются состоянием *фрустрации*; осознанная неудовлетворенность – *агрессией*, при неосознанной удовлетворенности жизнью преобладает состояние *ригидности*.

5. Динамика ЦСС личности в период молодости в условиях тренинга смысложизненного поиска характеризуется спецификой характера и механизмов изменений. Если в специально организованных условиях тренинга происходит много существенных изменений содержательных и динамических аспектов ее функционирования, и они значительно дифференцированы в зависимости от типа осмысленности жизни, то в естественных условиях без специальных воздействий они малочисленны и в меньшей степени зависят от типа.

6. В условиях тренинга наибольшая динамика ЦСС личности свойственна типам неосознанной неудовлетворенности и осознанного отрицания смысла жизни, а устойчивость – типам неосознанного избегания смысла жизни и осознанной удовлетворенности, тогда как в естественных условиях стабильность присуща типам неосознанного избегания и осознан-

ного отрицания смысла жизни, осознанной удовлетворенности, а динамика — типам осознанной неудовлетворенности и неосознанной удовлетворенности.

Структура диссертации включает введение, три главы, заключение, список литературы и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** формулируется цель исследования; обосновывается его актуальность; раскрываются гипотеза, объект, предмет, цели и задачи, научная новизна, теоретическая и практическая значимость, теоретико-методологические основания работы; формулируются положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Теоретические подходы к исследованию ценностно-смысловой сферы личности и ее развития в период молодости» проблема развития ЦСС в период молодости ставится на основе основных теоретических подходов к исследованию смысловых образований, смысловых процессов и механизмов их развития, а также концепций смысла жизни в отечественной и зарубежной психологии.

В первом параграфе «Проблемы развития ценностно-смысловой сферы личности в период молодости» на основе анализа возрастных периодизаций (Б.Г.Ананьев, Ю.В.Бромлей, В.Ф.Моргун, А.В.Толстых, Э.Эриксон), показано, что молодость, будучи одной из трех фаз переходного периода между детством и взрослостью, является сензитивным периодом для обретения человеком смысла жизни (В.С.Мухина, В.И.Слободчиков и др.).

Глобальные экономические и социокультурные изменения современного российского общества спровоцировали кардинальную перестройку его ценностно-нормативных систем, что осложнило решение таких жизненных задач в период молодости, как эффективное жизненное планирование на основе выбора основных ценностно-смысловых ориентиров жизни (А.А.Бодалев, Л.О.Ромашова, Е.А.Лукьянова). Это повысило риск появления неврозов бессмысленности (В.Франкл), нигилизма, фанатизма, депрессий, попыток суицида (С.Мадди). Выходом из сложившейся ситуации является повышение субъектности личности (К.А.Абульханова, В.В.Знаков, Е.А.Сергиенко) через развитие ее ценностно-смысловых структур и формирование рефлексивной культуры (А.А.Бодалев, А.А.Деркач, Э.В.Чудновский), помощь в становлении которых требует учета индивидуальной специфики.

Во втором параграфе «Ценностно-смысловая сфера личности: сущность и механизмы развития» дано представление о ценностно-смысловой сфере (ЦСС) как интегральном психологическом образовании личности, обеспечивающем регуляцию взаимодействия человека с миром, рассматриваются концепции развития ЦСС сферы личности, представления о механизмах формирования личностных ценностей и других смысловых образований.

Анализ существующих в психологии теоретических представлений о понятии ценности (Б.С.Алишев, Б.Г.Ананьев, А.Г.Здравомыслов, И.Н.Истомин, М.Рокич, Э.Шпрангер, А.С.Шаров) и смысла (А.Г.Асмолов, Ф.Е.Васильюк, А.Н.Леонтьев, Д.А.Леонтьев, В.В.Столин) показал их тесную взаимосвязь. Ценности общества, усваиваемые личностью в ходе ее формирования в онтогенезе, служат для нее эталоном, с которым сопоставляются собственные интересы и личные склонности, испытываемые потребности и актуальное поведение. В результате интериоризации ценностей как общественно выработанных идеалов возникают *личностные ценности* (Д.А.Леонтьев), выступающие важнейшим фактором регуляции и детерминации

поведения и деятельности человека, источником *личностных смыслов* и других смысловых образований, система которых составляет ЦСС личности.

ЦСС личности может быть изучена как со стороны *содержательных* (иерархия личностных ценностей), так и *динамических* аспектов. Если первый раскрывает то, что человек ценит, то второй – то, как и в какой мере личностные ценности воплощаются в жизни человека. Среди многочисленных исследований ЦСС большинство связано с описанием иерархии ценностей, изменений ее структуры в зависимости от социально-демографических факторов и жизненных ситуаций (К.А.Абульханова, А.А.Бодалев, Г.А.Вайзер, Н.В.Волкова, А.А.Кисельников, Е.А.Лукьянов). При этом анализу динамических аспектов, отражаемых в таких понятиях, как «соотношение реальных и идеальных целей», «способы их осуществления» (Б.С.Братусь), «отношение побуждения к возможностям его реализации» (В.Г.Асеев), «соотношение важности и доступности ценностей» (Е.Б.Фанталова), «барьеры, затрудняющие доступ к ценностям» (Р.Х.Шакуров), «реализуемость личностных ценностей» (Н.Р.Салихова), посвящены немногочисленные работы. В то же время, именно на пересечении содержательных и динамических сторон ЦСС возникают точки ее изменения и развития. Поэтому их координация как в теоретических представлениях, так и в эмпирических исследованиях необходима для прогнозирования развития ЦСС личности, оказания эффективной помощи в этом процессе в рамках психологической практики.

Возрастная динамика смысловой сферы личности в процессе онтогенеза последовательно проходит следующий путь: от иерархизации мотивов, возникновения рефлексии, формирования обобщенного отношения к жизни и расширения ценностно-смыслового пространства личности – к построению единой жизненной линии путем выявления противоречий между нею и жизненными обстоятельствами, и далее – к созданию направленности на цели, связанные с отдаленным будущим (по Г.А.Вайзер). Особенно важен в этом процессе начальный этап личностного становления, где ведущую роль играют механизмы интериоризации и экстериоризации (А.Н.Леонтьев), идентификации и обособления (В.С.Мухина), интернализации (В.Грулиха).

Д.А.Леонтьев показал, что изменение смысловых образований личности в ходе жизни человека или смены различных видов деятельности осуществляется в процессе смыслообразования, смыслоосознания и смыслостроительства. К основным механизмам смыслопорождения он относит замыкание жизненных отношений, индукцию смысла, идентификацию, инсайт, столкновение смыслов, полагание смысла. Задача целенаправленной помощи личности в становлении ее ЦСС предполагает создание условий, инициирующих действие этих механизмов, и, как следствие, позволяющих запустить процессы смысловой динамики.

В третьем параграфе рассматривается интегральная характеристика ЦСС личности – смысл жизни и ее производная – осмысленность жизни.

Представление о смысле жизни занимает важное место в экзистенциальной психологии и философии. Шаги на пути к раскрытию его психологического содержания сделаны В.Франклом, который определял смысл жизни как жизненную цель и задачу. Г.Ф.Феникс понимал его как

интеграцию личной и социальной действительности. Для Дж.Ройса смысл жизни выступает как объяснение и интерпретация жизни. Э.В.Чудновский рассматривает смысл жизни как цель жизни, ставшую ценностью, а К.А.Абульханова – как психологическое средство переживания жизни в процессе ее осуществления, С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Б.Ф.Ломов связывают его с ведущим жизненным мотивом, Д.А.Леонтьев определяет как наиболее обобщенную стержневую динамическую смысловую систему. Таким образом, под смыслом жизни можно понимать идею, ставшую для человека ценностью чрезвычайно высокого порядка, задающую основную направленность жизни личности и предполагающую определенный способ переживания самой жизни.

Содержательные аспекты смысла жизни раскрыты в ряде работ, где предлагаются классификации универсальных источников смысла жизни (по сути, личностных ценностей) и исследуется их влияние на благополучие жизненного пути личности (Л.И.Анцыферова, Дж.Баттиста, К.Воглер, П.Вонг, Е.Лукас, Р.Олмонд, П.Эберсол, И.Ялом). Затруднения личности, связанные с потерей ею смысла жизни, зафиксированы в ряде понятий: «ноогенный или экзистенциальный невроз» (В.Франкл, К.Попельский), «экзистенциальная болезнь» (К.Обуховский, С.Мадди), «экзистенциальная фрустрация» (И.Ялом), «экзистенциальная потеря смысла жизни» (П.Тиллих).

Некоторые исследования раскрывают *динамические* аспекты функционирования смысла жизни как интегративного образования. Наряду с понятием смысла жизни используется также понятие «осмысленность жизни», которое обозначает энергетическую характеристику смысловой сферы (Д.А.Леонтьев), раскрывающую количественную меру и устойчивость направленности жизнедеятельности субъекта на какой-то смысл. Весьма многочисленны в настоящее время исследования общего уровня наполненности жизни смыслом, проводящиеся с помощью методики СЖО, в русле которых получены разные данные о различиях разнородных выборок по данному параметру. Дифференциация вариантов наполненности жизни смыслом выражена в понятии «актуальное смысловое состояние» (А.В.Серый).

Осмысленность жизни представлена не только семантическими (когнитивными) конструктами, но и «эмоциональными обобщениями жизни» (Л.С.Рубинштейн), отражающими общий жизненный фон. Описать ощущение от хода собственной жизни можно через близкое по содержанию понятие перманентных психических состояний (А.О.Прохоров), которые функционируют в границах длительного (месяц-год и более) времени, связаны с жизнедеятельностью и образом жизни, характеризуются сложным многокомпонентным составом, отражая общую удовлетворенность жизнью.

Особое место в анализе проблемы смысла жизни занимает дилемма экзистенциального (или субъективного, принятого самим человеком) и онтологического (объективного, соответствующего высшей мотивации жизни) смыслов и их соотношения (А.Адлер, Р.Лэнг, К.Юнг). Это ставит вопрос о соответствии смысла жизни и его осознания как не обязательно совпадающих между собой явлений. В данном русле возник

дифференциальный подход к изучению осмысленности жизни. Ю.В.Александрова выделяет три варианта жизнеосмысления, основанные на соотношении объективного и субъективного смысла жизни. В первом – высший жизненный смысл и субъективный соответствуют друг другу, во втором – объективный смысл вытесняется из сознания, оставляя переживание вакуума, а в третьем – он вытесняется из сознания, замещаясь субъективным смыслом. Варианты «отношений между смыслом жизни и сознания» Д.А.Леонтьева (2003; 2005) опираются на три теоретических конструкта: субъективный образ цели (как осознанная жизненная цель), объективная направленность жизни (находится вне сознания и доступна внешнему наблюдателю) и переживание осмысленности жизни (т.е. ощущение включенности в жизнь). Их соотношение задает ряд вариантов осмысленности жизни: *неосознанная удовлетворенность* (НУ) «как жизнь, протекающая гладко и без рефлексии и приносящая чувство удовлетворения, не побуждая к раздумьям о ее смысле»; *неосознанная неудовлетворенность* (НН), при которой «человек испытывает фрустрацию, пустоту, неудовлетворенность, не осознавая причин этого»; *осознанная неудовлетворенность* (ОН), означающая, что «человек испытывает чувство отсутствия смысла и активно, осознанно и целенаправленно этот смысл ищет»; *осознанная удовлетворенность* (ОУ), при которой «человек в состоянии дать себе отчет в смысле своей жизни, и это осознанное представление не расходится с реальной направленностью жизни, вызывая положительные эмоции»; *вытеснение смысла жизни*, «когда адекватное осознание объективной направленности жизни несет в себе угрозу для самоуважения».

Подобное описание типов осмысленности жизни весьма перспективно с точки зрения практических задач, однако остается пока весьма абстрактно-схематичным. Идентификация типов затруднена на практике из-за сложности операционализации параметра «объективный смысл жизни» (или «объективная направленность жизни»), требующего длительного лонгитюдного наблюдения. Кроме того, отсутствует эмпирическая конкретизация данных типов, описание их как со стороны содержательных, так и других динамических характеристик ценностно-смысловой сферы личности.

Итак, тип осмысленности жизни, представляя собой интегративную характеристику ценностно-смысловой сферы (ЦСС) личности, может быть определен соотношением параметров осознанности смысла жизни и удовлетворенности жизнью. Конкретно-психологическое описание вариантов жизнеосмысления можно задать через содержательные стороны, которые определяют вектор общего направления жизни, и динамические, отражающие не само содержание смысла жизни, а его количественные и иные функциональные параметры. Если первые могут быть операционализированы через иерархию личностных ценностей, то последние раскрываются через общий уровень наполненности жизни смыслом, степень его осознанности, воспринимаемую степень реализации

личностных ценностей в жизни, связанную с определенным рельефом перманентного психического состояния.

Для апробации выделенных параметров в качестве диагностических конструкторов, выявления типов осмысленности жизни, характерных для периода молодости, и их описания с помощью стандартизированных процедур было проведено эмпирическое исследование.

Во второй главе «Особенности ценностно-смысловой сферы личности в период молодости в зависимости от типа осмысленности жизни» излагаются организация и результаты исследования, целью которого стало конкретно-психологическое описание типов осмысленности жизни.

Для эмпирического обоснования параметров, задающих *тип осмысленности жизни*, использовалась методика экспертной оценки текстов сочинения «Мой смысл жизни» в соответствии с критериями, предложенными Д.А.Леонтьевым. Маркером параметра *осознанности смысла жизни* стало наличие развернутого авторского размышления на тему смысла жизни, соответствующего внутренней потребности его осознания, а параметра *удовлетворенности жизнью* – эмоциональная оценка качества собственной жизни. Эксперты индивидуально оценивали тексты по каждому из параметров, в результате чего сочинения были отнесены к одному из типов осмысленности жизни; затем проводился их повторный анализ на предмет однородности полученных групп. Часть скудных по содержанию сочинений была отнесена к описанному Д.А.Леонтьевым типу «*вытеснение смысла жизни*». Однако эта группа оказалась неоднородной: в одном случае наблюдалось *избегание* человеком соприкосновения с данной темой (НИ), в другом – осознанное и аргументированное *отрицание* смысла жизни (ОО). В итоге, были зафиксированы шесть типов осмысленности жизни, общая характеристика и частота встречаемости которых приведены в таблице 1.

Сочинения в группах с разным типом осмысленности жизни различаются по описанию источников смысла жизни. При выраженной удовлетворенности жизнью (НУ и ОУ), как и при ОН, в качестве источников выделяются учеба, работа, любовь, друзья, общественная жизнь, семья. При высокой осознанности (ОУ и ОН) в 100% отмечается ценность саморазвития. При типе НН круг ценностей сужается до материального благополучия (36%) и семейной жизни (34%), учебы (18%) и друзей (11%). В группах с типами вытеснения (НИ и ОО) доминирует тема отсутствия веры в будущее (100%), а также одиночества (25%) и любви (8%).

Эти данные дополняются частотным анализом психических состояний, задающих общий жизненный фон и раскрывающих значимую сферу жизни как успешную или проблемную. При типе НН упоминаются состояния разочарования (38%), боли (31%), грусти (19%), неудовлетворенности (19%), страдания (19%) и страха (19%). Похожие состояния выделены при ОО с добавлением депрессии (25%), бессмысленности (17%), безразличия (8%), а в ряде случаев и удивления (8%). При удовлетворенности жизнью (НУ и ОУ) зафиксированы интерес (58%; 35%), радость (50%), удовлетворение (62%), счастье (15%). Наиболее отрефлексированными и разнонаправленными оказались состояния в группе ОН: от грусти (10%),

неуверенности (13%), разочарования (38%), страдания (19%) и усталости (10%) до любви (23%) и интереса (10%). Состояния закрытости (56%), безразличия (11%) и возмущения (5%) присутствуют в группе НИ.

Таким образом, 51% студентов характеризуется неосознанностью смысла жизни на фоне негативного жизнеощущения, что подтверждает необходимость психокоррекционной работы по развитию ЦСС личности.

Таблица 1

Характеристика и частота встречаемости типов осмысленности жизни

Наименование типа		Основные характеристики содержания сочинений, отнесенных к разным типам осмысленности жизни
Н е о с о з н а н н ы е т и п ы	Неосознанная удовлетворенность (НУ) 17%	Содержание жизненных целей и смыслов представлено в форме социальных шаблонов («посадить дерево, построить дом и вырастить ребенка»), принятие которых осуществлено без осознанной работы над ними. Нежелание рассуждать на тему смысла жизни в сочетании с восприятием жизни как программы, которую невозможно изменить. Общее жизнеощущение при этом позитивное.
	Неосознанная неудовлетворенность (НН) 30%	Представлен отсутствием размышлений о смысле жизни, жизненных целях и временных перспективах. Доминирующий жизненный фон – ощущение скуки, пустоты и бесцветности, неудовлетворенность жизнью в целом на фоне неосознания причин данного состояния. Восприятие жизненных задач как непреодолимых трудностей, позитивное решение которых крайне затруднительно.
	Неосознанное избегание (НИ) 13%	Прямое избегание темы смысла жизни, нежелание рассуждать и размышлять на эту тему.
О с о з н а н н ы е т и п ы	Осознанная удовлетворенность (ОУ) 13%	Ощущение полноты собственного бытия и удовлетворенности жизнью. Глубина и широта проникновения в тему смысла жизни сочетается с пониманием своего предназначения и видением средств достижения жизненных целей. Будущее воспринимается как закономерный результат собственной активности.
	Осознанная неудовлетворенность (ОН) 19%	Активный и целенаправленный поиск смысла жизни на фоне осознанной неудовлетворенности жизнью в целом в связи либо с ошибочностью жизненного выбора, либо с препятствиями, мешающими изменить жизнь к лучшему. Описание состояния пустоты и отсутствия радости в жизни зачастую сопровождается проявлением агрессивных тенденций.
	Осознанное отрицание (ОО) 8%	Осознанное и философски аргументированное отрицание смысла жизни как результат длительных размышлений на эту тему, понимание отсутствия достойного смысла жизни в настоящем. Подобные исповедальные размышления представлены на фоне глубокой неудовлетворенности жизнью.

Для более полного описания типов осмысленности жизни было обследовано 150 испытуемых с помощью стандартизированных методик. Содержательные характеристики ЦСС личности раскрывались через иерархию личностных ценностей, а динамические – через уровень

осмысленности жизни и индекс реализуемости личностных ценностей. Для оценки *психического состояния* использовалась методика Г.Айзенка.

Анализ **иерархии личностных ценностей** показал, что сравниваемые группы кроме общих моментов имеют существенные отличия. Общим для них является выбор в качестве самой важной ценности *счастливой семейной жизни*, что можно связать с возрастными задачами молодости. Наиболее похожи по иерархии ценностей группы НИ и НН (только ценность *материально обеспеченной жизни* важнее в группе НН), обе они отличаются от других групп более высокой важностью ценности *красоты природы и искусства* и очень низкими – *любви*. Особая специфика в иерархии ценностей наблюдается у группы НУ: в отношении почти половины (45-65%) ценностей она отличается от большинства других групп (на уровнях $p \leq 0,01$ и $p \leq 0,001$). В числе наименее важных находятся ценность *друзей* и *материально обеспеченной жизни*, а наиболее – *уверенности в себе* и *активной деятельной жизни*.

Специфика иерархии ценностей группы ОО по сравнению с другими заключается в гораздо большей важности ценности *любви* (при $p \leq 0,001$). Это единственное, что отличает ее от группы ОУ. Удивительно, но группы, характеризующиеся наиболее осознанной позицией в вопросе о смысле жизни, и полярные по всем остальным исследованным параметрам, в структуре иерархии ценностей оказываются самыми похожими. Наибольшие отличия от группы ОО по иерархии ценностей наблюдаются у группы НУ и ОН, в первую очередь более высокой важностью ценности *здоровья*.

Среди тех, кто удовлетворен жизнью, но отличается по критерию осознанности ее смысла, т.е. между группами ОУ и НУ, обнаруживаются очень существенные различия в иерархии ценностей (7 достоверных различий из 12 возможных), и количество различий такое же, как между группами НН и НУ, разделенных по критерию удовлетворенности. Таким образом, различия в иерархии ценностей среди удовлетворенных групп соотносятся с осознанностью смысла жизни, а среди тех, кто не склонен задумываться о смысле жизни, – с удовлетворенностью ею.

Сравнение групп по **уровню наполненности жизни смыслом**, измеряемому тестом СЖО, показало (табл. 2), что на полюсах самого высокого уровня располагается группа ОУ и самого низкого – ОО. Последовательность групп в порядке возрастания средних значений показателей теста СЖО следующая: $ОО < НИ < НН = НУ < ОН < ОУ$.

Таблица 2

Средние значения интегрального показателя теста СЖО в группах с разным типом осмысленности жизни

Наименование групп	Неосознанные типы			Осознанные типы		
	НИ	НН	НУ	ОН	ОУ	ОО
Общий балл СЖО	106,4	126,6	125,7	136,4	147,3	78,8

На порядке расположения групп сказался параметр *осознанности* смысла жизни: чем выше осознанность смысла жизни, тем выше показатели теста СЖО. Однако наименьшие его значения в группе ОО нарушают эту

закономерность. По краям континуума располагаются максимально осознанные варианты утверждения-отрицания смысла жизни, а в зоне его средних значений показатели шкал теста СЖО тем выше, чем выше осознанная обращенность к данной теме. Удовлетворенность меньше сказывается на расположении групп в порядке возрастания показателей теста СЖО. В группе НУ показатели теста СЖО такие же, как и в группе НН, что говорит о защитном характере выдвигаемой группой НУ шаблонных вариантов содержания смысла жизни, которые не обеспечивают реального уровня ее осмысления, оставаясь внешними по отношению к личности. А в группе ОН показатели теста СЖО выше не только по сравнению с группой НН ($p \leq 0,01$), но и по сравнению с группой НУ ($p \leq 0,01$), что говорит о смысловом потенциале самого факта осознания неудовлетворенности жизнью. Сравнение групп НН и НИ показывает наличие существенных различий. В то время как по другим параметрам эти группы почти идентичны, относительно уровня наполненности жизни смыслом обнаруживаются самые яркие отличия (по всем шкалам теста СЖО на уровнях $p \leq 0,001$ и $p \leq 0,01$), что подтверждает правомерность их разделения.

В целом, результаты говорят о том, что показатели теста СЖО отражают осознанную обращенность человека к проблеме смысла жизни.

Сопоставление групп по критерию *реализуемости ценностей* также показало их различия. При их расположении в порядке возрастания индекса реализуемости, полученная последовательность соответствует степени нарастания удовлетворенности жизнью: $ОО < НИ = НН = ОН < НУ < ОУ$. Наивысшие значения реализуемости обнаружены при типе ОУ (0,64), достоверно ниже они при типе НУ (0,30), и еще меньше при различных по степени осознанности – от осознанных до вытесняемых – состояниях неудовлетворенности. У группы типа ОО показатели реализуемости достигают наименьших значений (-0,41) и находятся в зоне, характерной для кризисных состояний проблемно-барьерного типа смыслообразования. Значит, параметр реализуемости изменяется в соответствии с *удовлетворенностью* жизнью и независим от степени осознания ее смысла.

Критерий осознанности играет роль в различиях реализуемости ценностей, выявленных только для групп, удовлетворенных жизнью: у группы ОУ их реализуемость выше по сравнению с группой НУ ($p \leq 0,01$). При неудовлетворенности степень осознанности не связана с различиями по данному индексу: в обеих группах (ОН и НН) эти показатели почти равны и в континууме барьерности-реализуемости сдвинуты в направлении полюса барьерности по сравнению с группами ОУ и НУ ($p \leq 0,001$; $p \leq 0,01$).

Таблица 3

Показатели средних значений психических состояний респондентов с разными типами осмысленности жизни

Наименование групп	Неосознанные типы			Осознанные типы		
	НУ	НН	НИ	ОУ	ОН	ОО
Психические состояния						
Ригидность	15,0	5,6	5,1	7,3	7,0	15,0
Фрустрация	6,0	15,0	14,6	6,9	7,2	14,7

Агрессивность	7,2	6,7	6,2	7,3	13,7	13,8
Тревожность	6,2	7,0	7,7	6,7	7,3	15,6

Примечание: жирным шрифтом выделены показатели, которые задают специфику состояния каждой группы.

Сравнение групп по тесту самооценки *психического состояния* показало их отличия (табл. 3), содержательно соответствующие описаниям, данным в сочинениях. В двух группах рельеф представляет собой плато, но установленное на противоположных полюсах всех шкал теста (различия достоверны на уровне $p \leq 0,001$). В группе ОУ оценки состояния по всем шкалам находятся в области средних значений, ни одно из них не преобладает над другими, что позволяет охарактеризовать состояние как уравновешенное и нейтральное. Такая же равномерность оценок по всем шкалам характерна для группы ОО, только здесь все они, в том числе и противоположные по содержанию, находятся в зоне максимальных значений. Сильная выраженность и *агрессии*, и *тревоги*, и *фрустрации*, и *ригидности* свидетельствует о крайней амбивалентности и нестабильности состояния, что может быть обозначено как отчаяние, близкое описанному В.Франклом неврозу смыслоутраты.

В остальных группах одна из шкал резко превышает по своим значениям все другие, задавая основное содержание целостного психического состояния. В группе НУ доминирует состояние *ригидности*, что соответствует следованию шаблонам и стереотипам в декларируемых ими в сочинениях формулировках смысла жизни. В группе ОН ведущим является состояние *агрессии*, что содержательно отличает ее от групп НН и НИ, в которых преобладает состояние *фрустрации*. По всей видимости, осознание зоны и причин своей неудовлетворенности придает человеку энергетический потенциал, выражающийся в преобладании агрессии (энергетически активное состояние), тогда как их неосознанность связана с ощущением тупика и растерянностью, состоянием фрустрации.

Итак, каждый тип осмысленности жизни представлен особым сочетанием содержательных и динамических аспектов ЦСС личности, проявляющимся в специфике перманентных психических состояний. Разнородность и специфичность выделенных типов подтверждается также различиями в структуре взаимосвязей характеристик ЦСС личности и психических состояний в зависимости от типа осмысленности жизни.

В третьей главе «Изменение ценностно-смысловой сферы личности в период молодости в зависимости от типа осмысленности жизни» описываются методы организации и результаты формирующего эксперимента.

Для определения особенностей изменения ценностно-смысловой сферы (ЦСС) личности в *естественных* и *специально организованных условиях* в зависимости от типа осмысленности жизни была разработана и апробирована программа тренинга смысложизненного поиска, направленного на развитие ЦСС. Основными ее задачами стали: 1) формирование рефлексивной культуры личности; 2) самооценка соответствия своей системы ценностей жизненным ориентирам; 3) устранение глубинных негативных установок личности, препятствующих переживанию полноты и

осмысленности жизни; 4) формирование способов проектирования путей решения своих жизненных проблем. В ее основу легла авторская модель, основанная на представлениях Д.А.Леонтьева о процессах внутриличностной динамики смысловых образований: смыслообразовании, смыслоосознании и смыслостроительстве. Для их инициации были подобраны соответствующие психотехники на полагание и столкновение смыслов, интернализацию, инсайт, идентификацию, рефлекссию и т.д.

Программа тренинга проводилась в студенческих группах по 15-20 человек, составивших экспериментальную выборку общей численностью 75 студентов, в течение одного учебного года по 1,5-2 часа 1-2 раза в неделю (всего 100 аудиторных часов). Контрольную выборку составили 75 студентов, не посещавших тренинг. В обеих выборках было проведено 2 диагностических среза – констатирующий и контрольный с использованием описанных во второй главе методик. Каждая выборка на констатирующем этапе на основе анализа сочинений была разделена на группы по преобладающему типу осмысленности жизни. Результаты стандартных тестов, полученные в группах, сопоставлялись до и после эксперимента с помощью *t*-критерия Стьюдента, корреляционного и дивергентного анализов, а также сравнивались результаты экспериментальной и контрольной выборок.

Сравнительный анализ групп до и после эксперимента показал изменение *иерархии ценностей*. В результате тренинга в группах с выраженной неосознанностью возросла ($p \leq 0,05$) ценность *познания* (НУ) и *творчества* (НУ и НИ), что значимо для периода молодости в ситуации профессионального и личностного становления. Снижена важность *познания* при типе НИ и ценность *счастливой семейной жизни* при типе НН ($p \leq 0,05$), что обусловлено необходимостью компенсации жизненной неудовлетворенности. Снижение ранга ценностей *познания* и *свободы* ($p \leq 0,05$) восполняется в ходе тренинга ростом важности таких источников смысла жизни, как *активная деятельная жизнь*, *любовь* и *творчество* ($p \leq 0,05$) при типе ОН. Экологичность подобных сдвигов объясняется тем, что повышение, например, ценности *познания* при данном типе чревато «уходом в осознание», описанным Д.Дёрнером как стратегии ухода от принятия решений и активных действий посредством рационализации жизненных затруднений.

Возросла ценность *уверенности в себе* в группах НН, НУ, ОУ, что, вероятно, связано с осознанием важности веры в собственные силы для достижения успеха в жизни, что и прививалось в ходе тренинга.

В естественных условиях динамика ценностного ряда обнаружена лишь при типах ОУ и ОН. В контрольной группе ОУ повысилась важность ценности *уверенности в себе* ($p \leq 0,01$). В группе с типом ОН повысилась важность ценностей *познания*, *свободы* и *творчества* ($p \leq 0,05$) и снизился ранг ценности *материально обеспеченной жизни* ($p \leq 0,05$).

В целом, в результате тренинга изменения содержательных аспектов ЦСС личности, сфокусировались на ценностях, связанных с возрастными задачами молодости. В естественных условиях изменение источников смысла жизни, в первую очередь, сопряжено с параметром осознанности.

Сопоставление групп до и после тренинга по критерию *реализуемости ценностей* показало, что почти во всех экспериментальных группах произошли позитивные изменения ($p \leq 0,05$; $0,01$). Наибольшие сдвиги в индексе реализуемости личностных ценностей отмечены в группах неосознанных типов ($НН > НУ > НИ$), а наименьшие – типов $ОО$ и $ОН$. В контрольных группах, наоборот, наблюдается снижение индекса реализуемости, что соответствует нарастанию жизненной неудовлетворенности у респондентов. В группе $ОУ$, как в экспериментальной, так и контрольной выборках, индекс реализуемости остается выше по сравнению с другими ($p \leq 0,01$).

В результате тренинга во всех типах жизнеосмысления обнаружено изменение *показателей теста СЖО*, в частности, повысился общий уровень осмысленности жизни (рис. 1). В то время как в контрольных группах $НН$ и $НИ$ этот показатель снизился, а в группе $ОН$, наоборот, повысилась *осмысленность жизни, ориентация на будущее и удовлетворенность результативностью прошлого*. В остальных группах контрольной выборки позитивного сдвига в смысловых характеристиках не наблюдается. Т.е., в ситуации жизненной неудовлетворенности осознанность становится стимулом для динамики жизнеощущения.

Для большинства групп экспериментальной выборки характерно повышение в ходе тренинга показателей шкалы «*Локус контроля – Я*». Исключение составила группа студентов с типом $ОО$.

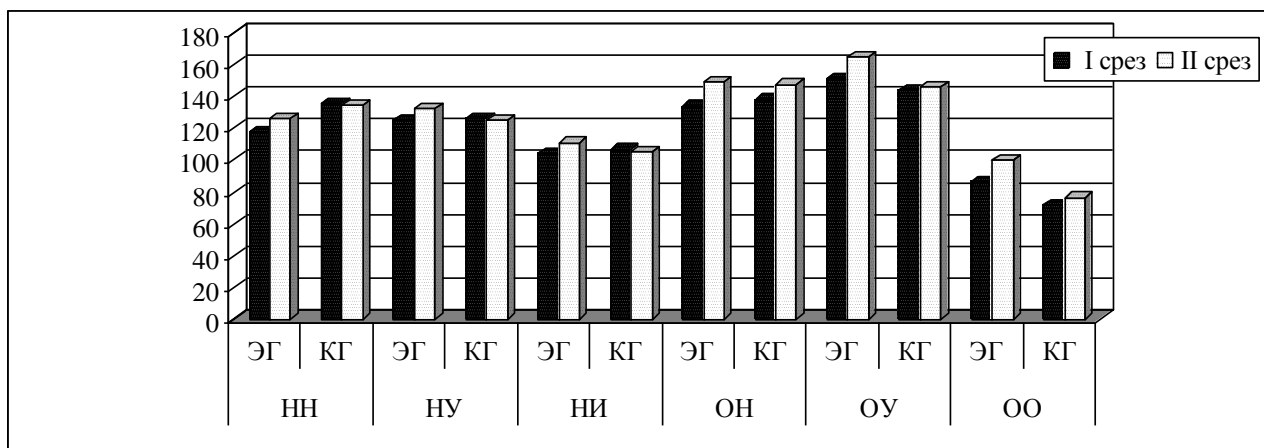


Рисунок 1

Средние значения обобщенного показателя теста СЖО до и после тренинга смысловой жизни в экспериментальной и контрольной группах для разных типов осмысленности жизни

Поскольку функциональное назначение смысла жизни – в оценке прошлого и ориентировке в будущем, изменения коснулись и временной локализации смысловых образований. В группах вытеснения смысла жизни ($НИ$, $ОО$) и выраженной неудовлетворенности жизнью ($НН$, $ОН$) увеличились показатели шкалы «*Результат*» ($p \leq 0,001$; $0,05$), а в группах неосознанных типов ($НН$, $НИ$) ($p \leq 0,01$) – «*Цели*». Студенты с типом $НИ$ стали выше оценивать настоящее как интересный и насыщенный жизненный процесс (различия по шкале «*Процесс*» на уровне $p \leq 0,01$).

Отмечены изменения фоновых *психических состояний* молодых людей. В экспериментальных группах неосознанного типа жизнеосмысления (НН и НИ) понизилась фрустрация ($p \leq 0,001$; 0,05), так как в ходе тренинга были найдены адекватные способы решения значимых жизненных задач. При типе ОО позитивная динамика коснулась состояния *тревожности* ($p \leq 0,05$). Обоснование целесообразности гибкого жизневосприятия в ходе тренинга, несмотря на страх потери привычной стратегии достижения жизненной удовлетворенности, при типе НУ и отработанных схем отрицания смысла жизни при типе ОО, обернулось уменьшением *ригидности* в этих группах ($p \leq 0,01$). В группах с осознанной позицией (ОН и ОО), как и в аналогичных типах контрольной выборки, ослабили агрессивные тенденции ($p \leq 0,01$; 0,05), которые ранее выступали в роли защиты «Я» в ситуации жизненной неудовлетворенности и при позиции нигилизма, но по мере обретения уверенности в себе их ценность упала.

Обобщение статистических различий показало, что в ходе тренинга изменению *содержательных* сторон ЦСС личности наиболее подвержены респонденты с типами ОН (7 достоверных изменений) и НН (5), *динамических* – с типами НИ (5) и НН (4), а преобразованию психических состояний – с типом ОО (3). В естественных условиях подобной зависимости изменений от типа жизнеосмысления не наблюдается. Соотношение общего количества сдвигов в экспериментальной и контрольной выборках 51 (ЭГ) к 18 (КГ). Т.е., динамика ЦСС личности в период молодости оказывается более позитивной при специально организованной работе по смысловому поиску, нежели в естественных условиях.

Выявлены изменения в структурной организации ЦСС личности и психических состояний, полученные, в одних случаях, в естественных условиях, а в других – в результате тренинга, что позволяет косвенно судить о механизмах, лежащих в основе описанной выше динамики (рис.2).

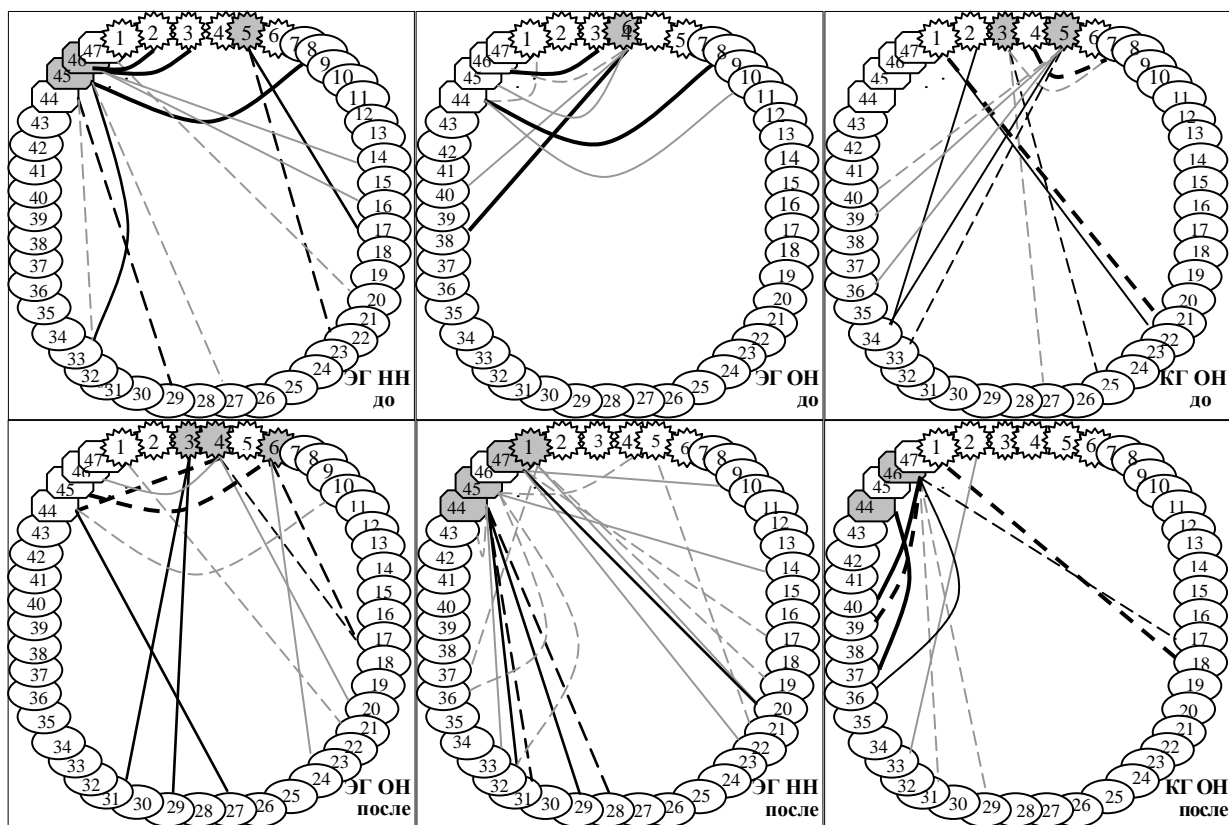


Рисунок 2

Структура взаимосвязей показателей ЦСС личности и психических состояний в группах типа НН и ОН до и после тренинга (на основе дивергентного анализа)

Условные обозначения: \odot – показатели теста СЖО; \circ – параметры ценностей; \square – показатели теста Айзенка; серая заливка показателя – системообразующий элемент; положительные связи: — (p<0,001); — (p<0,01); — (p<0,05); отрицательные связи: - - (p<0,001); - - - (p<0,01); - - - (p<0,05).

Наибольшей перестройке подверглись структуры ЦСС личности в экспериментальных группах при типах с неудовлетворенностью жизни (НН и ОО). У типа НН эти изменения произошли посредством усиления роли системообразующих элементов – *ригидности* и *фрустрации* – и появления новых – *тревожности* и «Цель». Обнаружено формирование новых значимых связей с личностными ценностями «хорошие и верные друзья», «свобода». В аналогичной контрольной группе структура ЦСС личности константна, так как, согласно данных дивергентного анализа, изменения в ней отсутствуют. Среди устойчивых ее элементов связующими являются показатели «Агрессия» и «Результат», анализ которых объясняет доминанту неудовлетворенности жизнью у респондентов данного типа. При типе ОО на фоне общей дезинтеграции структуры ЦСС личности организующую функцию приобретает показатель «Ригидность», сменяя «Осмысленность жизни». В ходе тренинга когнитивные процессы, поддерживающие отрицание потребности в

поиске смысла жизни, снижают свою актуальность, а в естественных условиях отсутствие подобных изменений объясняется обилием устойчивых корреляций (18), наоборот, не связанных с психическими состояниями, и уменьшением количества связей показателей тестов СЖО и ценностей.

В группах типов ОН и НУ динамика ЦСС личности обнаруживает свою специфику как в тренинге, так и в естественных условиях. В контрольной группе типа ОН изменения произошли путем формирования новых системообразующих элементов – *ригидности* и *агрессивности* – и упразднения значимых связей между показателями теста СЖО и Г.Айзенка, характеризуя тем самым актуализацию переживаний, связанных с источниками смысла жизни, и блокировку процессов жизнеосмысления (рис. 2), в то время как тренинг обеспечивает стабилизацию ЦСС личности через интеграцию ее динамических аспектов («ЛК–Я», «ОЖ», «Цели» и «Результат») с психическими состояниями (*ригидность*, *агрессивность* и *фрустрация*), а также увеличение источников смысла жизни (*любовь, искусство, друзья, уверенность, материальное благополучие*), расширяющих диапазон сфер самореализации. В контрольной группе типа НУ отмечено усиление процесса структурообразования через упрочнение связей ведущих элементов системы «Осмысленность жизни», «Локус контроля – Я» и показателя *ригидности* с личностными ценностями. В экспериментальной группе типа НУ изменения сосредоточены в динамических показателях ЦСС за счет смены системообразующих показателей со шкалы «Результат» на «Цель» и «Осмысленность жизни», т.е. после тренинга основой удовлетворенности жизни стало осмысленное восприятие перспектив будущего и жизни в целом. Утрачена роль организующей функции элементов *фрустрации* и *тревожности*.

Существенных изменений в структуре взаимосвязей характеристик ЦСС личности при типе НИ в обеих выборках не обнаружено. Устойчивые связи с ведущей ролью элементов *фрустрации* и *агрессии* объясняют тенденцию избегания у респондентов данного типа. Наиболее устойчивой к воздействиям естественных условий и тренинга оказалась ЦСС личности при типе ОУ (14; 9) с ведущим показателем «Цели», нацеливающим личность на осмысленное планирование собственной жизни.

Итак, доказано, что динамика функционирования ЦСС личности, как и ее структурная организация, в период молодости как в процессе тренинга смысложизненного поиска, так и в естественных условиях обусловлена типом осмысленности жизни, задаваемым параметрами осознанности смысла жизни и удовлетворенности жизнью. Механизмы преобразования ЦСС личности также различаются в зависимости от типа жизнеосмысления. Наибольшую эффективность «Тренинг смысложизненного поиска» обеспечивает при типах с выраженной неудовлетворенностью жизнью (ОН и НН) и вытесняющих смысл жизни (НИ и ОО), тогда как структурной перестройке подвержена ЦСС личности при типах НН и ОО.

В **заключении** подводятся итоги, обсуждается научная значимость работы, перспективы дальнейшего исследования ЦСС личности.

Проведенное исследование подтвердило положения первоначально выдвинутой гипотезы, правильность постановки задач исследования и позволило сделать следующие **выводы**:

1. Обосновано, что тип осмысленности жизни как интегративная характеристика ЦСС личности, задаваемая параметрами «осознанность смысла жизни» и «удовлетворенность жизнью», раскрывается через специфическое сочетание ее *содержательных* (иерархией личностных ценностей) и *динамических* (реализуемость ценностей и уровень смысловой наполненности жизни) аспектов и проявляется в качественно своеобразной картине психического состояния.

2. На основе эмпирически апробированных индикаторов выявлены и описаны такие *типы осмысленности жизни* молодых людей, как «осознанная удовлетворенность», «осознанная неудовлетворенность», «неосознанная удовлетворенность», «неосознанная неудовлетворенность», «неосознанное избегание» и «осознанное отрицание смысла жизни».

3. Показано, что *содержательные* аспекты ЦСС личности в период молодости проявляются в ряде как общих, так и специфичных для различных типов осмысленности жизни особенностях. Наиболее значимы для большинства молодых людей, независимо от типа осмысленности жизни, ценности *семейного счастья, здоровья и наличия хороших друзей*. Наибольшее своеобразие иерархии ценностей с доминированием ценностей *активной жизни и уверенности в себе* и меньшей важностью *материальной обеспеченности* обнаруживается у тех, кто относится к типу неосознанной удовлетворенности. Для молодых людей, отнесенных к типу осознанного отрицания смысла жизни крайне важна ценность *любви* и, в отличие от всех остальных типов, менее высока степень важности *здоровья*. Молодые люди, отнесенные к типам неосознанного вытеснения смысла жизни и неосознанной неудовлетворенности ею, обладают похожими иерархиями ценностей, где более важна ценность *красоты природы и искусства* и менее – *любви*. Для тех, кто относится к типу осознанной удовлетворенности и осознанной неудовлетворенности жизнью, значима ценность друзей и менее значима красота природы.

4. Обнаружено, что *динамическим* аспектам ЦСС личности соответствуют разные параметры, задающие тип осмысленности жизни. Параметру *осознанности* смысла жизни прямо соответствует уровень ее смысловой наполненности, тогда как параметр *удовлетворенности* жизнью не связан с уровнем ее смысловой наполненности: он одинаков и у тех, кто относится к типу неосознанной удовлетворенности, так и к типу неосознанной неудовлетворенности жизнью. Параметру *удовлетворенности* жизнью соответствует *реализуемость* личностных ценностей: у менее удовлетворенных жизнью молодых людей преобладает реализуемость, а у более удовлетворенных – барьерность смыслообразования в контексте личностных ценностей.

5. Обнаружено, что различные типы осмысленности жизни проявляются в качественно различных *психических состояниях*. Тип осознанной удовлетворенности жизнью характеризуется уравновешенным нейтральным состоя-

нием, противоположностью которого является неустойчивое и амбивалентное сочетание высокой выраженности противоречивых составляющих психического состояния при осознанном отрицании смысла жизни. Неосознанная неудовлетворенность и неосознанное избегание смысла жизни проявляются преобладанием состояния *фрустрации*, осознанная неудовлетворенность – *агрессии*, а неосознанная удовлетворенность – *ригидности*.

6. Выявлено, что динамика *содержательных* аспектов ЦСС зависит от типа осмысленности жизни и более интенсивна в условиях тренинга, нежели в естественных условиях. В ходе тренинга при неосознанных типах жизнеосмысления (НН, НИ, НУ) возрастает значимость ценностей, связанных с профессиональным и личностным становлением (*интересная работа, познание, творчество*); при осознанной неудовлетворенности (ОУ) снижается важность *познания и свободы* на фоне повышения значимости *активной жизни, любви и творчества*; при типах НН, НУ и ОУ повысилась важность *уверенности в себе*. В естественных условиях немногочисленные изменения связаны с параметром осознанности смысла жизни: при осознанной удовлетворенности повышается важность *уверенности в себе*, а при осознанной неудовлетворенности – важность *познания, свободы и творчества*, и понижается важность *материально обеспеченной жизни*.

7. Обнаружено, что изменение *динамических* аспектов ЦСС зависит от типа осмысленности жизни и происходит более интенсивно в условиях тренинга, нежели в естественных условиях. В естественных условиях малочисленные изменения динамических характеристик ЦСС личности выявлены при типах НН и НИ – как снижение общей оценки *осмысленности жизни*, а при типе осознанной неудовлетворенности (ОН) – как ее повышение через увеличение осмысленности будущего и оценки результативности прошлого. В результате тренинга изменения связаны с временной локализацией смысловых образований: при неосознанной неудовлетворенности и неосознанном избегании возрастают удовлетворенность результативностью жизни и осмысленность будущего, а при неосознанном избегании (НИ) еще и удовлетворенность настоящим; при осознанной неудовлетворенности (ОН) и осознанном отрицании (ОО) увеличивается оценка результативности прошлого.

8. Обнаружены различия в динамике изменения перманентных *психических состояний* в ходе тренинга и в естественных условиях, задаваемые типом осмысленности жизни. В результате тренинга в группах с низкой степенью осознанности смысла жизни (неосознанной неудовлетворенности и неосознанного избегания) произошло снижение состояния *фрустрации*; при осознанном отрицании смысла жизни – уменьшение *тревожности, ригидности и агрессии*; при неосознанной удовлетворенности – снижение *ригидности*, а при осознанной удовлетворенности ослабли показатели *агрессии*. В естественных условиях ослабление *агрессии* произошло лишь в группах с осознанной позицией: при типах ОН и ОО.

9. Механизмы преобразования ЦСС личности различаются в зависимости от типа осмысленности жизни. Если в ходе тренинга при типах неосознанной неудовлетворенности (НН) и осознанного отрицания (ОО) в центре процессов динамики находятся психические состояния, а при типах осознанной

неудовлетворенности (ОН) и неосознанной удовлетворенности (НУ) – смысловое наполнение жизни, то в естественных условиях – при типе осознанной неудовлетворенности (ОН) – психические состояния, а при типе неосознанной удовлетворенности (НУ) – общая осмысленность жизни и локус контроля – Я.

10. В условиях тренинга наибольшая динамичность ЦСС личности свойственна типам неосознанной неудовлетворенности и осознанного отрицания смысла жизни, а устойчивость – типам неосознанного избегания смысла жизни и осознанной удовлетворенности, тогда как в естественных условиях стабильность присуща типам неосознанного избегания и осознанного отрицания смысла жизни, осознанной удовлетворенности, а динамичность – типам осознанной неудовлетворенности и неосознанной удовлетворенности.

Сделанные выводы позволяют сформулировать **практические рекомендации**:

1. Основу психокоррекции смысложизненных процессов в период молодости должен составить индивидуальный подход с учетом специфики типа осмысленности жизни.
2. В качестве мишеней психологического воздействия целесообразно использовать механизмы, соответствующие типу жизнеосмысления и обеспечивающие более эффективную динамику ЦСС личности.
3. Тренинг смысложизненного поиска эффективен при психокоррекции ЦСС личности в период молодости (особенно при типах жизнеосмысления НН и ОО). При работе с молодежью с типом НИ целесообразно дополнить программу психотехниками, направленными на преодоление психологических защит, а с типом ОН – на формирование позитивного жизнеощущения.

Содержание диссертации отражено в следующих **публикациях**:

Статьи, опубликованные в ведущих рецензируемых журналах, рекомендованных ВАК Министерства образования и науки РФ:

1. Соловьева С.А. Типы отношений между смыслом жизни и его осознанием у студентов педагогического вуза // Образование и развитие. №4. 2007. – С. 99-107 (0,6 п.л.).
2. Соловьева С.А. Специфика смысложизненных состояний личности в процессе профессиональной подготовки // Казанский педагогический журнал. 2009. № 3. – С. 79-89 (совместно с Н.Р.Салиховой) (0,7 п.л.) (авт. вклад 50%).

В других изданиях:

3. Соловьева С.А. Особенности исследования ценностно-смысловой сферы и степени согласованности ее компонентов у педагогов // Научно-информационный вестник государственного педагогического университета им. И.Я.Яковлева, Вып. 1 (Том 2). – Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я.Яковлева, 2003. – С. 100-104 (0,4 п.л.).
4. Соловьева С.А. Исследование особенностей психических состояний при внутриличностном конфликте у педагогов // Психология на службе общества: Материалы Региональной научно-практической конференции. – Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я.Яковлева, 2003. – С. 68-74 (0,4 п.л.).
5. Соловьева С.А. Ценностно-смысловая сфера личности как важнейший компонент формирования субъектности в профессиональной подготовке

педагогов // Субъектность в личностном и профессиональном развитии человека: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции / Под общей ред. Г.В.Мухаметзяновой. – Казань: КСЮИ, 2005. – С. 191-192 (0,1 п.л.).

6. Соловьева С.А. К вопросу о подготовке студентов педвуза к профессиональному изучению смысло-жизненных ориентаций личности учащихся // Проблемы психологии глазами молодых исследователей: Материалы Международной научно-практической конференции / Под ред. Е.В.Гуниной. – Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я.Яковлева, 2005. – С. 88-95 (0,5 п.л.).

7. Соловьева С.А. О развитии ценностно-смысловой сферы будущих педагогов в тренинге жизнеосмысления // Модернизация отечественного образования: проблемы, подходы, решения: Сб. науч. тр. «Концептуальные и ценностно-смысловые основания высшего педагогического образования». Ч.1 / Отв. ред. А.К.Юров. – Таганрог: Таганрог. гос. пед. ин-т, 2005. – С. 89-92. (совместно с Н.Р.Салиховой) (0,2 п.л.) (авт. вклад 50 %).

8. Соловьева С.А. К вопросу о типах осмысленности жизни студентов педагогического вуза // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Психологическое сопровождение в процессе руководства коллективом». – Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я.Яковлева, 2008. – С. 118-125 (1,0 п.л.).

9. Соловьева С.А. Об особенностях изменения ценностно-смысловой сферы личности посредством спецкурса «Тренинг жизнеосмысления» // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Психологическое сопровождение образовательного процесса: состояние, проблемы, перспективы». Вып. 2. – Уфа: БГПУ, 2008. – С. 321-325 (1,0 п.л.).

10. Соловьева С.А. Смысл жизни в период молодости на современном этапе общественного развития // Научно-методические проблемы использования информационных технологий в системе профессионального обучения: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Под общей ред. Е.В.Гуниной. – Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я.Яковлева, 2010. – С. 140–149 (0,7 п.л.).

11. Соловьева С.А. Место и роль ценности «семья» в пространстве ценностно-смысловой сферы личности в период молодости // Практическая психология – семья – социальные институты в России XXI века: материалы Всероссийской научно-практической конференции / Под общей ред. Т.Н.Андреевой. – Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я.Яковлева, 2011. – С.149-158. (0,7 п.л.).